



NAUČ SE ŽÍT

... v každodenní divočině.

úvahy o všímavosti a nímání se v životě

GRANT SNIDER

TVŮRCE INCIDENTAL COMICS

● GRADA®

Děkuji své úžasné rodině za neustálou podporu. Díky Charliemu Kochmanovi za jeho redakční znalosti a vizi.
Díky Judy Hansen a Kathleen Bradyovým za to, že mi pomohly dostat mou práci do světa.
Díky Pamele Notarantonio za její designové kouzlo.
Díky Sarah Bagby a ostatním z gangu ve Watermark Books & Café za nejlepší knihkupectví na planetě.
Díky Kristen Radtkeové z *The Believer* a Elizabeth Haidleové z *Illustoria* za to, že umístily mé komiksy na své stránky. Díky
Stephanovi Vincent-Lancrinovi a Carlos González-Sanchovi z OECD za řízení mé kreativity a kritické poznámky.
Díky Derby Public Library a Wichita Public Library za nekonečný přísun knih.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Nauč se žít

... v každodenní divočině.

Grant Snider

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 8809. publikaci

Texty a kresby: Grant Snider
Překlad: Mgr. Barbora Furchová
Sazba a grafická úprava: Šimon Jimel
Odpovědná redaktorka: Ing. Jana Minářová

Počet stran 144
První vydání, Praha 2023
Tisk Iva Vodáková - Durabo

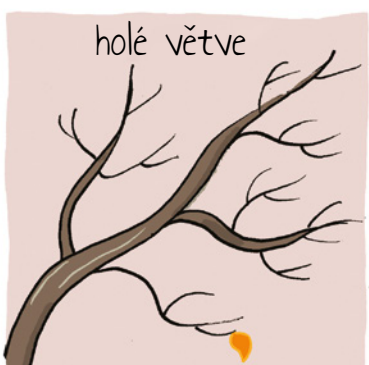
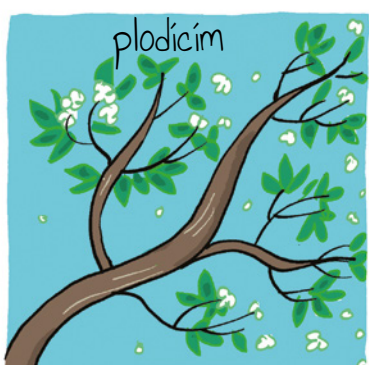
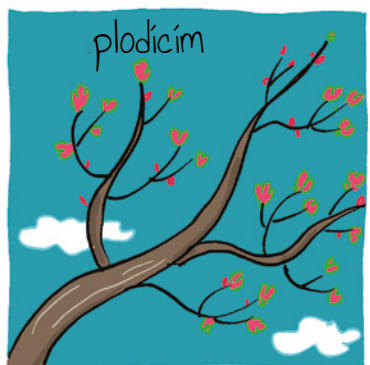
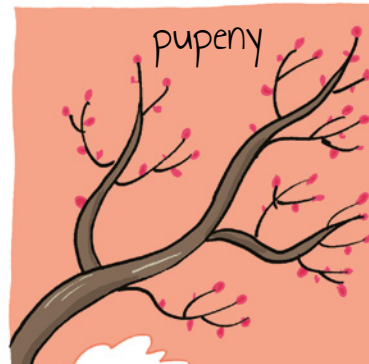
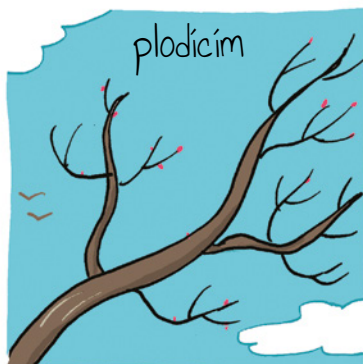
Copyright © 2022 Grant Snider
First published in the English language in 2022
By Abrams ComicArts®, an imprint of ABRAMS, Incorporated, New York
ORIGINAL ENGLISH TITTLE: THE ART OF LIVING
(All rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.)
Mnohé z komiksů v této sbírce se již dříve objevily online na stránkách incidentalcomics.com.
Části této knihy byly poprvé publikovány v následujících publikacích a na následujících webových stránkách:
The Believer: Types of Light, Good News a City in Color
Evernote: New Year's Resolutions
Illustoria: Iridescence, Abstraction, a Mooncatcher
OECD Centre for Educational Research and Innovation: *Creativity a Critical Thinking*

Czech translation copyright: © 2023 by Grada Publishing a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků. Doporučení a rady v této knize byly pečlivě ověřeny, přesto za ně nelze převzít odpovědnost. Autoři ani nakladatelství proto neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody, které by mohly případně vzniknout při různých aplikaci postupů a návodů uvedených v knize.

ISBN 978-80-271-6852-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-3541-7 (print)

Věnováno Jonahovi, Jacobovi a Gavinovi...





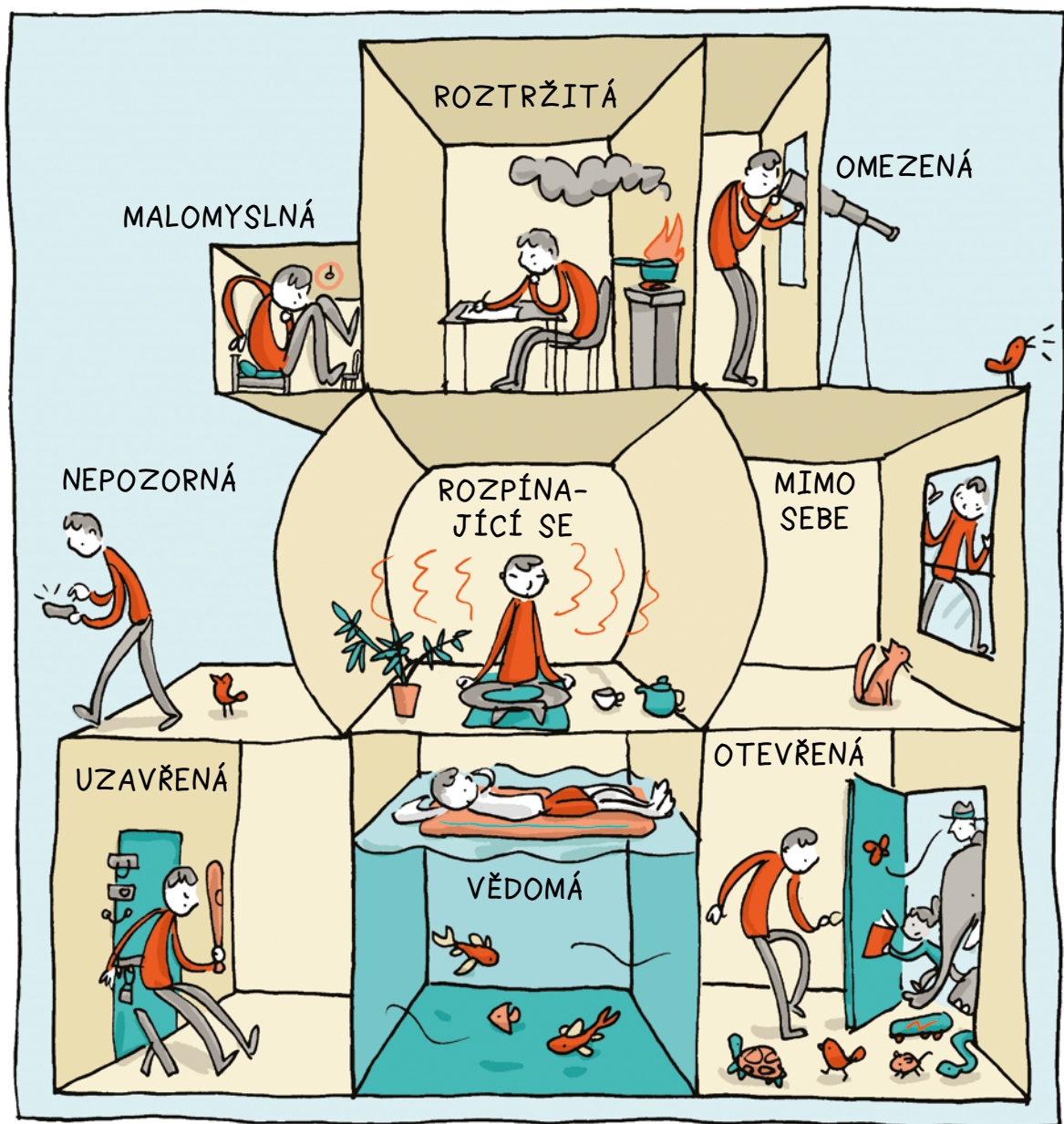
MANIFEST POZORNOSTI

- BUDU POZORNÝ K TOMU, CO JE PŘEDE MNOU.
- V KAŽDÉM DNI SI VYTVOŘÍM PRÁZDNÉ MÍSTO.
- BUDU DĚLAT VŽDY JEN JEDNU VĚC.
- SVÉ MYŠLENKY SEPIŠU NA PAPIR.
- PŮJDU VEN, BEZ OHLEDU NA POČASÍ.
- KLIDNĚ SE BUDU NUDIT.
- SVĚT PROZKOUMÁM TĚLEM I DUŠÍ.
- V KAŽDODENNOSTI NAJDU KRÁSU.
- BUDU OTEVŘENÝ ZÁZRAKŮM.

Zaměřím se na to,
co je přede mnou.



STAVY MYSLI



Meditace

NAJDI TICHÉ
MÍSTO

DALEKO OD VŠEHO
RUCHU

A POSLOUCHEJ
SVŮJ DECH.

SLEDUJ, JAK
PLUJÍ TVÉ
MYŠLENKY.

ZAPOMEŇ NA
DNEŠNÍ
POVINNOSTI.

ZKUS NEMYSLET
NA SVŮJ KONEC.

NECH ODLETĚT
SVÉ JÁ.

VSTAŇ, SPOJEN
SE ZEMÍ,

OTEVŘENÝ VESMÍRU.

CHŮZE

(podle Thich Nhat Hanh)

JDI POSTUPNĚ,
KROK ZA KROKEM.



CHOĎ POMALU,
ALE NE PŘÍLIŠ
POMALU.



BUĎ VŠÍMAVÝ.



PROČ BĚŽET?



S KAŽDÝM
KROKEM JSI
NĚKAM DOŠEL.



ABYS UVOLNIL
MYSL, ZAMĚŘ
POZORNOST NA
TĚLO.



ZEM JE PEVNÁ,
VČELY JSOU
OPRAVDOVÉ.
ŽIJEŠ!



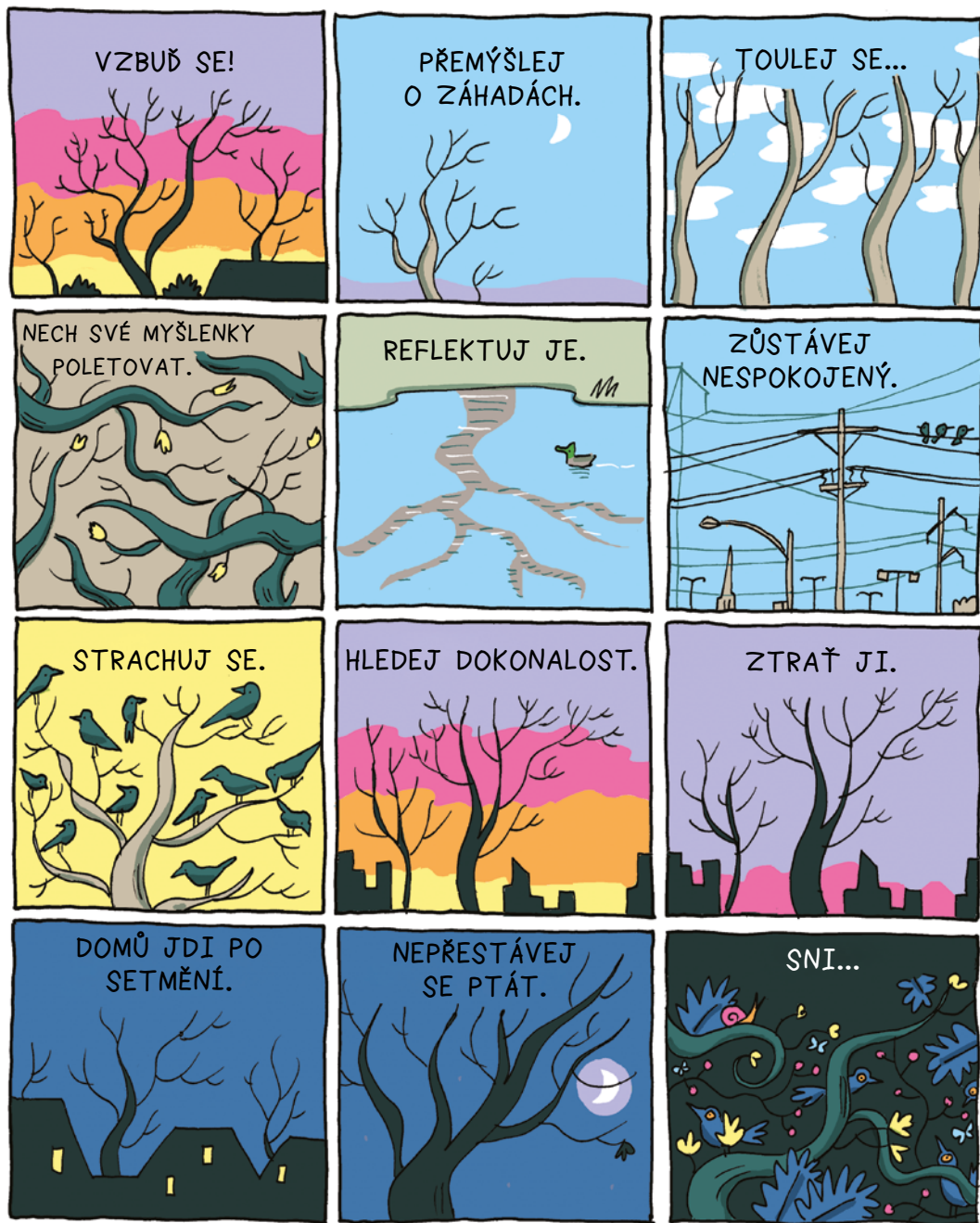
JDI DÁL, PŘESTAŇ
PŘEMÝŠLET.



VŠÍMEJ SI
VŠEHO, CO TI
UNIKALO.



Denní plán



Duhový svět

mýdlové bubliny



olejové kaluže



stará CD



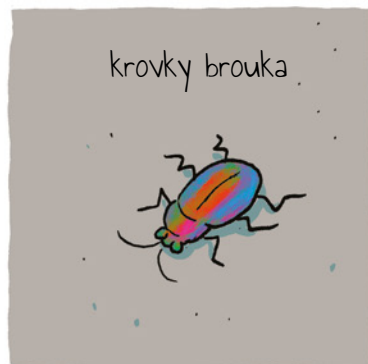
zvláštní ptáci



mořské mušle



krovky brouka



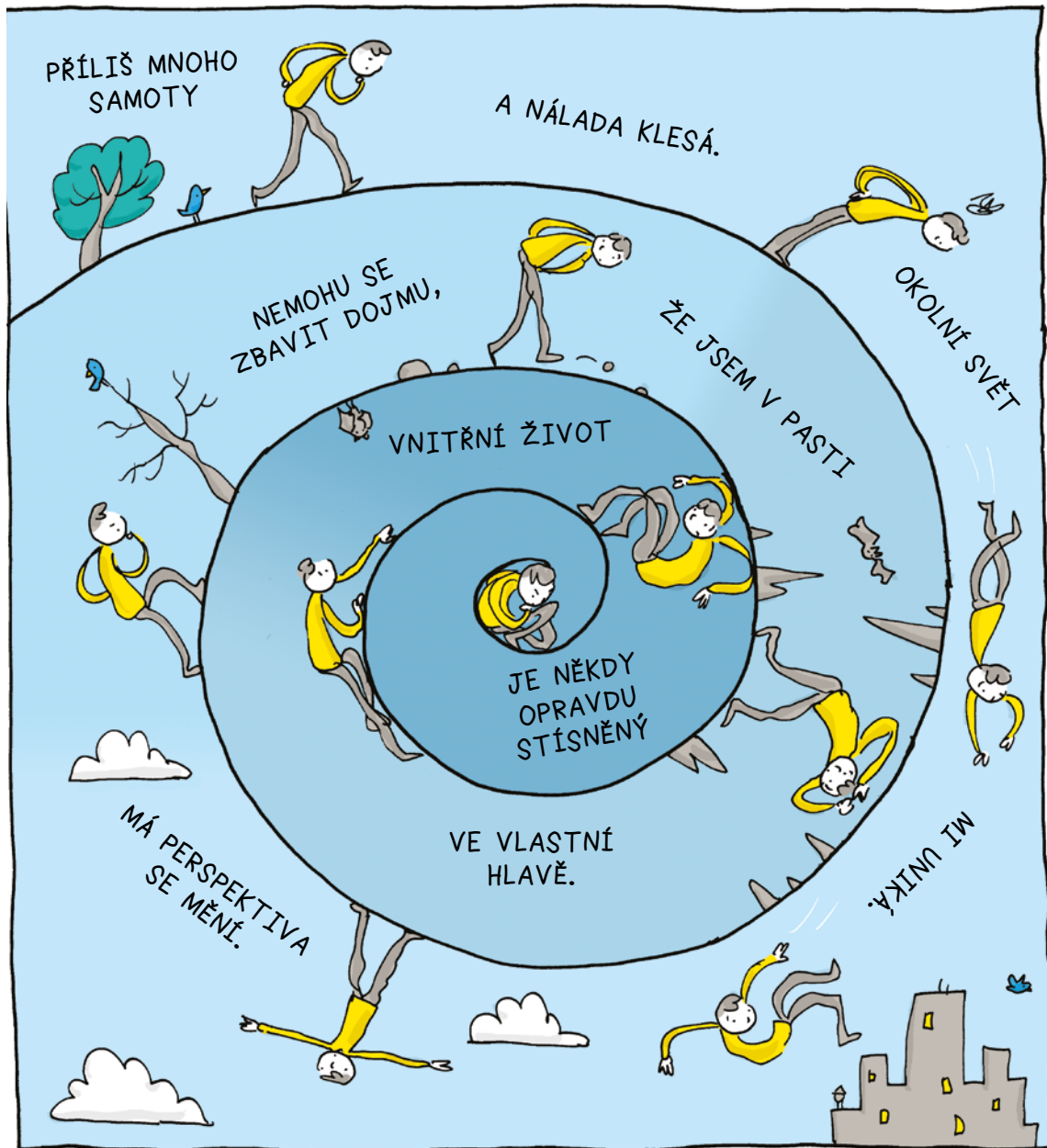
Na obyčejných místech



se celý svět
blýská.



Po spirále



smysl života

ZAJÍMALO BY MĚ,
JAK HO NAJDU.



SKRZE LENIVÉ
PŘEMÍTÁNÍ?



VYHLEDÁVÁNÍ
POTĚŠENÍ?



HONBOU ZA
ÚSPĚCHEM?



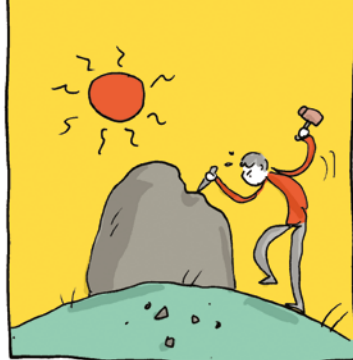
SPIRITUÁLNÍM
OSVÍCENÍM?



NEUSTÁLÝM
ZPOCHYBŇOVÁNÍM?



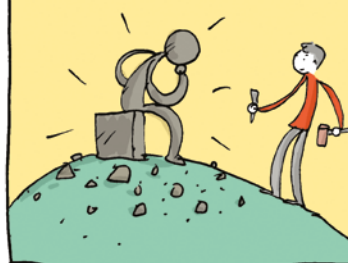
MARNOU DŘINOU?



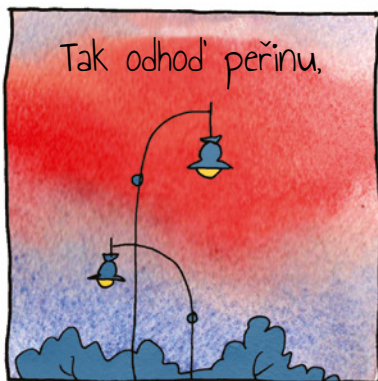
BUDU DÁL
PRACOVAT NA
TOM,



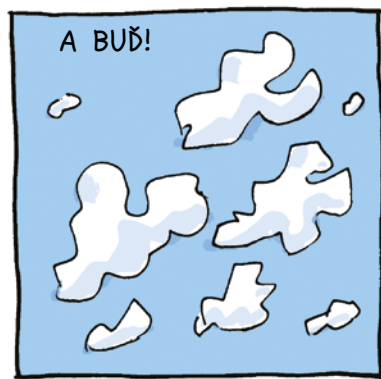
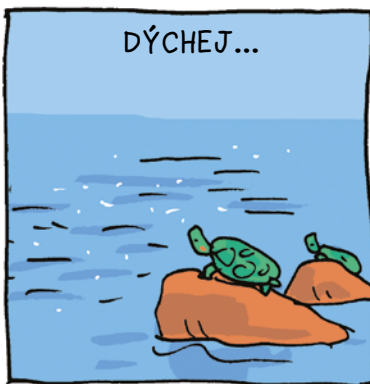
NAJÍT SVŮJ
VLASTNÍ SMYSL
ŽIVOTA.



VÝCHODY SLUNCE



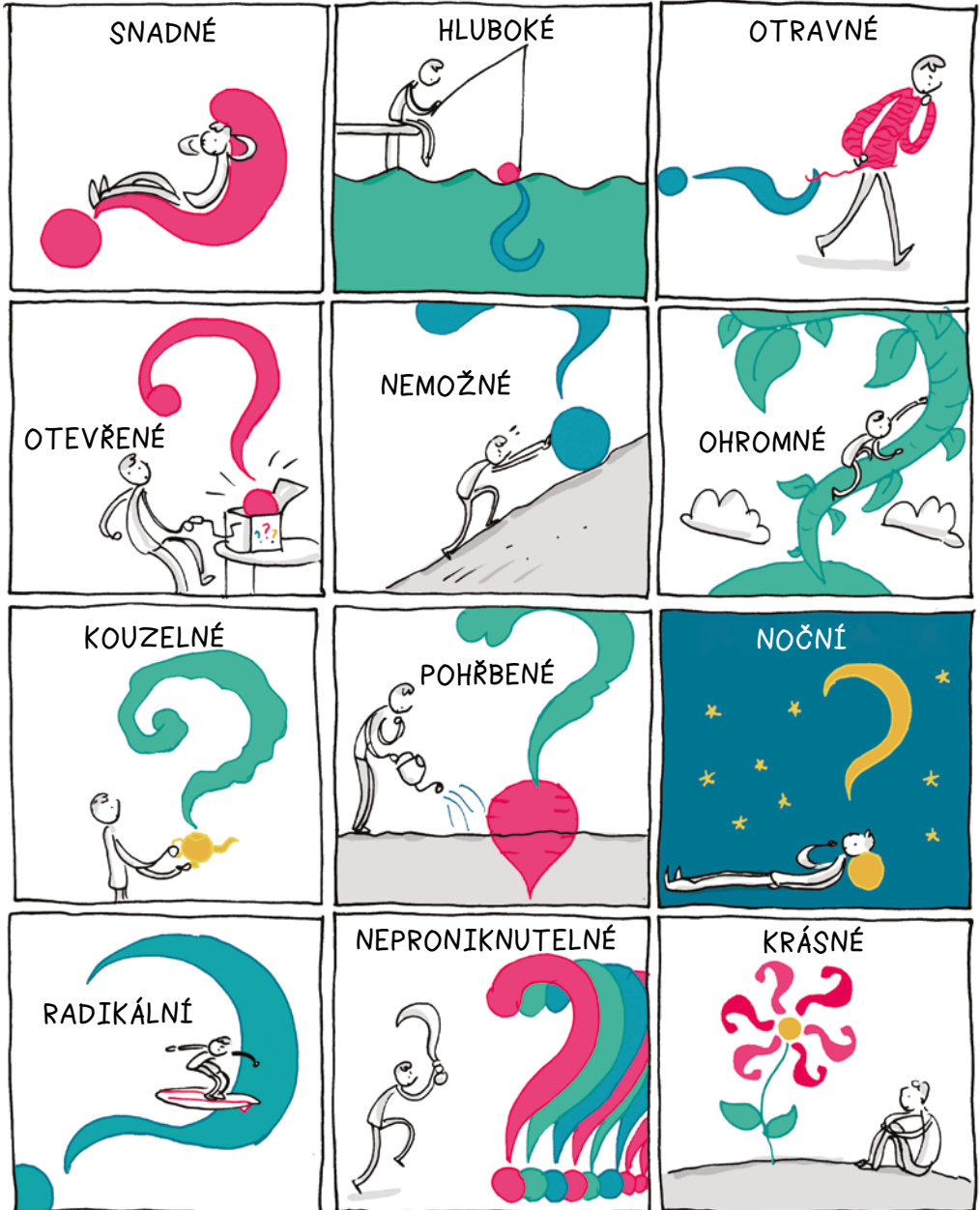
TICHO



OTEVŘENOST



MÉ OTÁZKY

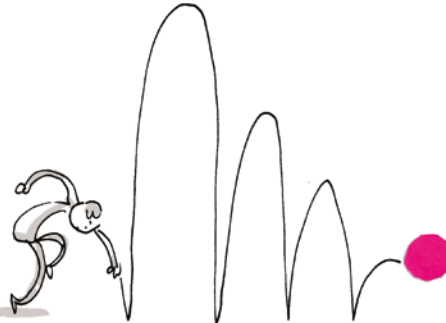


Naplnění

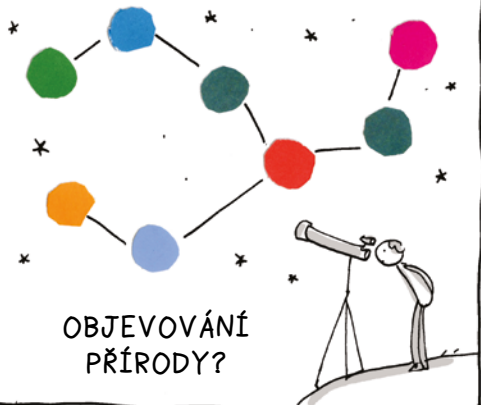
CO ZNAMENÁ



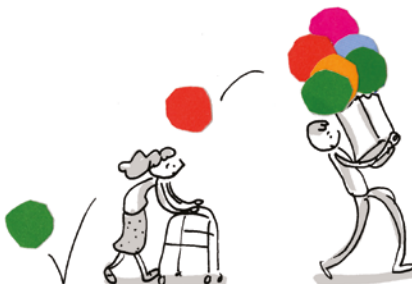
ŽÍT NAPLNO?



OBJEVOVÁNÍ
PŘÍRODY?



SLUŽBA
OSTATNÍM?



HROMADĚNÍ
BOHATSTVÍ?



DOPŘÁVAT SI
POTĚŠENÍ?

